

ACTIVIDADES DIRIXIDAS MULTIUSOS FONTES DO SAR

HORARIOS 13 - 17 AGOSTO 2018. AS ACTIVIDADES DOS SÁBADOS E DOMINGOS VOLVERÁN NO MES DE SETEMBRO

Para estar máis actualizado consulta nas pantallas de horarios (poderá haber modificacións por partidos, baixas, eventos,...)

INICIO		FIN		LUNS				MARTES				MERCORES				XOVES				VENRES																					
		ACTIVIDADE	S	N	MONITOR		ACTIVIDADE	S	N	MONITOR		ACTIVIDADE	S	N	MONITOR		ACTIVIDADE	S	N	MONITOR		ACTIVIDADE	S	N	MONITOR																
8:30	9:15	CROSSCIRCUIT 45' Z. FUNCIONAL IAGO				FIT-BIKE				6	1	IAGO						FIT-BIKE				6	1	ISAAC																	
9:00	9:55																					TAI-CHI				8	2	DAVID													
9:10	10:05																																								
9:20	10:00	AB&GL	13	1	IAGO		AB&GL	9	1	GESTAL																															
10:00	10:55	60*	13	1	DAVID G.																		TAI-CHI				8	1	DAVID												
10:05	11:00																									60*				13	1	DAVID									
10:10	10:05	PUMP	9	1	GESTAL																						TONO				9	1	TOÑO								
10:10	11:05																																								
10:15	11:10	ELYPTIC 45'	12	2	IAGO																						ELYPTIC 45'				12	1	ISAAC								
10:15	11:10																																								
11:10	12:05																																								
11:15	12:10	ZUMBA	13	1	ANA		CROSSCIRCUIT 45' ZONA FUNCIONAL SERGIO																				COMBAT				13	1	TOÑO								
11:15	12:10	BODYSTEP	4	1	TOÑO		ZUMBA	13	1	ANA																		HIPOPRESIVOS				4	1	DAVID							
11:15	12:10	FIT-BIKE	6	1	GESTAL		AFS	4	1	ELOY																															
12:30	13:00									AB&GL	4	1	ELOY																												
14:15	15:00	CROSSCIRCUIT 45' SALA 9 GESTAL																												CROSSCIRCUIT 45' ZONA FUNCIONAL PUMI											
VISÍTANOS EN WWW.MULTIUSOS.NET E BÚSCANOS EN FACEBOOK																																									
15:30	16:25	FIT-BIKE	6	2	J. BARREIRO																										FIT-BIKE NIVEL 1 15:30-17:00 HRS ISAAC										
16:00	16:30																																								
16:35	17:05	AB&GL	13	1	J.BARREIRO		ELYPTIC				12	2	J. BARREIRO																												
17:00	17:55																																								
17:05	18:00	ZUMBA	13	1	ANA		AB&GL				13	1	J.BARREIRO																												
17:05	18:00																																								
18:00	18:55	TONO	9	1	SERGIO		ZUMBA				13	1	ANA																												
18:15	19:00																																								
19:00	20:00																																								
19:05	20:00	COMBAT	13	1	SERGIO		AB&GL				4	1	PAULA																												
19:05	20:00																																								
19:00	20:30	FULL CONTACT 19:30-21:00 HRS SALA 7																																							
19:10	20:05	ZUMBA	4	1	PAULA		ZUMBA				4	1	PAULA																												
19:15	20:10	AB&GL	9	1	ELOY		TONO				9	1	TOÑO																												
20:00	21:25																																								
20:05	20:35	CROSSCIRCUIT 45' Z. FUNCIONAL SERGIO								AUTODEFENSA				7	1	JUANCHO																									
20:15	21:10	ELYPTIC 45' 20:15 HRS SALA 12 XAVI																																							
20:15	21:10	BODYSTEP	4	1	PAULA		CROSSCIRCUIT 45' Z. FUNCIONAL SERGIO																																		
20:15	21:10	BODYJAM	13	1	ELOY		FIT-BIKE	6	2	J. BARREIRO																															
20:15	21:10	FIT-BIKE	6	1	RAFA		TONO	9	1	TOÑO																															
20:15	21:10	CARDIOTONO	9	1	TOÑO		BODYJAM				13	1	ELOY																												
20:30	22:00	IOGA SUAVE SALA 8 CARLOS								BODYSTEP				4	1	PAULA																									
20:40	21:10																																								
21:05	22:05	BOXEO	7	1	JUANCHO		IOGA INTENSO SALA 8 CARLOS																																		
21:15	22:10	BODYSTEP	4	1	TOÑO																																				
21:15	22:10	COMBAT	13	1	J.BARREIRO																																				
21:15	22:10	PUMP	9	1	ELOY		AB&GL				9	1	SERGIO																												
21:15	22:10																																								
21:15	22:10	FIT-BIKE	6	2	RAFA		ALTO IMPACTO				13	1	ELOY																												
21:30	22:55									BODYSTEP				4	1	TOÑO																									
DEBERÁS COLLER TIQUE EN RECEPCIÓN PARA IR AS CLASES DE IOGA, ELYPTIC, FIT-BIKE E CROSSCIRCUIT.																																									